

失眠治疗仪配合中药泡脚 对老年高血压患者睡眠质量的影响

蒋小芳¹, 万亚雄²

1 甘肃省中医院老年病科, 甘肃 兰州 730050; 2 平凉医学高等专科学校

[摘要] 目的: 探讨失眠治疗仪配合中药泡脚对老年高血压住院患者血压及睡眠质量的影响。方法: 将符合高血压伴睡眠功能障碍诊断标准且年龄 ≥ 60 岁的患者 116 例按随机数字表法分为治疗组和对照组各 58 例, 分别予以失眠治疗仪配合中药泡脚和西药舒乐安定治疗 14 天。观察患者的血压变化, 并采用匹兹堡睡眠质量指数表 (PSQI) 评价 2 组患者睡眠质量。结果: 2 组收缩压, 舒张压与治疗前比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 2 组治疗后相比有显著性差异 ($P < 0.05$)。出院时 2 组 PSQI 各因子及总体得分均比入院时明显下降 ($P < 0.05$), 治疗组 PSQI 各因子及总体得分明显低于对照组 ($P < 0.05$)。总有效率治疗组为 91.4%, 对照组为 82.8%, 2 组比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 在常规降压治疗的基础上给予失眠治疗仪配合中药泡脚能有效改善老年高血压住院患者血压水平及睡眠障碍。

[关键词] 高血压; 中药泡脚; 失眠治疗仪; 睡眠质量

[中图分类号] R248.1 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1004-6852 (2014) 12-0112-03

Influence of Insomnia Therapeutic Apparatus Combined with Foot Bath of Chinese Medicine on Sleep Quality of Senile Patients with Hypertension

JIANG Xiaofang¹, WAN Yaxiong²

1 Geriatric Department of Gansu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Lanzhou 730050, China;

2 Pingliang Medical College

Abstract Objective: To explore the influence of insomnia therapeutic apparatus and foot-bath of Chinese medicine on blood pressure and sleep quality of senile patients with hypertension. Methods: The patients aged above 60 years, who met diagnostic standard of hypertension accompanied with sleep disorders, were divided into the treatment group and the control group according to random number table. They were given with insomnia therapeutic apparatus and foot-bath of Chinese medicine, western medicine estazolam for 14 days respectively. Blood pressure of the patients were observed, sleep quality of the patients was assessed by Pittsburgh sleep quality index (PSQI). Results: The difference was significant in systolic pressure and diastolic pressure when both groups after treating were compared with before treating ($P < 0.01$), there was significant difference in systolic pressure and diastolic pressure when the treatment group was compared with the control group after treating ($P < 0.05$). PSQI factors and total scales of both groups were decreased obviously at the discharging time when they were compared with admission time ($P < 0.05$), PSQI factors and total scales of the treatment group were lower than these of the control group ($P < 0.05$). Total effective rate of the treatment group was 91.4%, higher than 82.8% of the control group with notable difference ($P < 0.05$). Conclusion: Based on routine treatment of lowering blood pressure, insomnia therapeutic apparatus and foot-bath of Chinese medicine could effectively improve the level of blood pressure and sleep disorder of senile patients with hypertension.

Keywords hypertension; foot bath of Chinese medicine; insomnia therapeutic apparatus; sleep quality

近年来, 高血压的发病率逐年升高, 高血压患者睡眠障碍的发病率明显增加^[1]。老年睡眠障碍患者交感神经功能活跃, 昼夜代谢增高, 影响机体的健康, 降低机体的免疫功能, 加重原有疾患^[2]。

而且, 有研究表明, 睡眠不足可使高血压患者交感神经功能亢进, 血压进一步升高^[3]。因此, 改善老年高血压患者睡眠质量, 对其尤为重要。目前, 治疗老年高血压患者睡眠障碍, 以服用镇静催眠药

物为主。此类药物服用后有口干、视物模糊、头晕、嗜睡、便秘等不良反应,尤其是长期服药后有不同程度的“宿醉”效应、失眠反跳以及成瘾性等副作用^[4]。严重影响了患者的正常生活和机体的康复。本研究采用失眠治疗仪配合中药泡脚治疗老年高血压住院患者睡眠功能障碍,副作用小,疗效显著。现报道如下:

1 资料与方法

1.1 临床资料 选取2010年1月至2013年5月在甘肃省中医院老年病科住院的高血压患者116例。采用随机数字表法,随机分为2组。治疗组58例,其中男32例,女26例;年龄61~85岁,平均71岁;高血压病程6~24年。对照组58例,男34例,女24例;年龄60~90岁,平均73岁;高血压病程5~26年。2组患者性别、年龄、病程等临床资料比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

1.2 纳入标准 纳入:①60岁以上住院患者;②愿意配合调查研究者;③符合高血压诊断标准^[5];④有睡眠障碍患者:匹兹堡睡眠质量指数(PSQI) ≥ 7 。

1.3 排除标准 排除:①继发性高血压患者;②有尚未控制的内分泌疾病及精神病患者;③有严重心脏病及肝肾功能不全者;④其他因素导致睡眠障碍者;⑤头部和足部有损伤者;⑥不能坚持治疗或无法判断疗效者。

1.4 治疗方法 2组进行常规降压治疗和护理。治疗组在常规降压治疗的基础上采用重庆海坤医用仪器有限公司生产的ES-100G失眠治疗仪治疗。患者采用坐位,将电极安置于两耳背乳突。仪器设置参数为:模式1:频率50Hz,强度60%~80%。同时予以中药泡脚,药物组成:红花10g,牛膝20g,夏枯草30g,茺蔚子15g,草决明15g,枣仁20g,炙远志10g,五味子10g,珍珠母30g,夜交藤30g,当归10g。煎煮30分钟。泡脚的容器为保温性好的木盆,高度超过踝关节20cm,水温以38℃为宜。30min/次,1次/d。对照组予以舒乐安定1~2mg,

每晚睡前口服。2组均以治疗14天为1个疗程,治疗后进行疗效评价。

1.5 观察指标 观察2组治疗前后血压变化(根据台式水银柱血压计测量结果进行比较)及匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)^[6]的变化情况。

1.6 疗效标准^[7] 临床痊愈:睡眠时间恢复正常,睡眠深沉,醒后精神充沛,伴随主要临床症状消失,PSQI减分率 $\geq 75\%$ 。显效:睡眠明显改善,伴随主要临床症状大部分消失,PSQI减分率 $<75\%$,且 $\geq 50\%$ 。有效:睡眠时间延长,伴随主要临床症状改善,PSQI减分率 $<50\%$,且 $\geq 25\%$ 。无效:睡眠质量无改善,伴随症状治疗前后无明显改善,PSQI减分率 $<25\%$ 。PSQI减分率=[(治疗前总分-治疗后总分)÷治疗前总分] $\times 100\%$ 。

1.7 统计学方法 采用SPSS 13.0统计软件进行数据处理,采用 χ^2 检验和 t 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 血压变化情况 2组治疗前血压水平差异无统计学意义($P>0.05$)。治疗后2组血压下降明显,与治疗前相比差异有统计学意义($P<0.05$)。治疗后治疗组血压降低更明显,2组比较差异有统计学意义($P>0.05$)。见表1。

表1 2组治疗前后血压变化情况($\bar{x}\pm s$) mmHg

组别	例数	时间	收缩压	舒张压
治疗组	58	治疗前	165.6±9.7	103.5±3.8
		治疗后	123.2±6.8 [#]	77.6±3.9 [#]
对照组	58	治疗前	167.3±10.3	101.2±4.3
		治疗后	133.4±10.9	84.2±5.3

注:*表示与同组治疗前比较, $P<0.05$;#表示与对照组治疗后比较, $P<0.05$;1mmHg=0.133kPa。

2.2 PSQI各因子及总体得分情况 2组治疗前PSQI各因子及总体得分比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。PSQI各因子及总体得分治疗组治疗后均较治疗前有显著改善($P<0.05$);治疗后2组比较差异有统计学意义($P<0.05$)。见表2。

表2 2组治疗前后PSQI各因子及总体得分情况比较($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	时间	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	安眠药物	白天功能	总分
治疗组	58	治疗前	2.08±1.65	2.04±1.45	1.66±0.63	1.19±0.65	1.47±0.65	1.09±0.70	1.87±0.80	11.25±3.12
		治疗后	1.68±1.20 [#]	1.66±1.12 [#]	1.38±0.52 [#]	0.87±0.47 [#]	1.01±0.54 [#]	0.74±0.59 [#]	1.52±0.63 [#]	9.03±2.81 [#]
对照组	58	治疗前	2.07±1.63	2.01±1.42	1.60±0.72	1.18±0.67	1.46±0.64	1.08±0.69	1.88±0.83	11.23±3.11
		治疗后	1.88±1.65	1.84±1.40	1.43±0.63	1.06±0.45	1.25±0.55	0.99±0.60	1.67±0.80	10.16±3.01

注:*表示与同组治疗前比较, $P<0.01$;#表示与对照组治疗后比较 $P<0.05$ 。

2.3 睡眠障碍改善情况 治疗组睡眠明显改善, 与对照组比较, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 3。

表 3 2 组睡眠障碍改善情况比较

组别	例数	临床痊愈		显效		有效		无效		总有效率 / %
		例数	%	例数	%	例数	%	例数	%	
治疗组	58	30	51.7	13	22.4	10	17.2	5	8.6	91.4
对照组	58	23	39.7	14	24.1	11	19.0	10	17.2	82.8

3 讨论

老年高血压伴睡眠障碍的病机大多属素体肝肾阴虚, 肝阳上亢, 上扰清窍, 升降失常, 阴阳失交。治则以滋养肝肾、养心安神、交通阴阳为主。在对高血压合并失眠的治疗中, 西医主要采用降压药和镇静催眠药对症治疗。镇静催眠药改善失眠短期疗效明显, 长期服用不仅有很多副作用, 药物疗效也下降明显。因此, 此类镇静催眠药物治疗睡眠功能障碍还有很大的局限性。研究表明, 失眠治疗仪配合中药泡脚治疗后, 治疗组血压下降优于对照组; 治疗组 PSQI 各因子及总体得分均较治疗前得到显著改善, 并且均优于舒乐安定治疗后水平。治疗组患者睡眠明显改善, 与舒乐安定治疗组比较差异有统计学意义。

ES-100G 失眠治疗仪是一种小脑顶核电刺激治疗仪, 其主要功能是增加脑部血流量, 保护神经细胞, 维持大脑细胞膜的电兴奋性, 从而改善睡眠功能障碍。Reis 等^[8]发现小脑顶核电刺激通过脑内的固有神经通路, 使脑血管扩张, 局部脑血流增加, 释放乙酰胆碱能神经递质, 增加大脑皮质的脑血流量。刘娟等^[9]报道: 小脑顶核电刺激能调整和改善神经细胞的内分泌, 促进功能抑制区血管组织的恢复, 改善脑微循环, 显著增加脑血流量, 促进神经功能恢复, 稳定大脑细胞膜的电兴奋性, 改善老年高血压患者的睡眠质量, 有助于其血压平稳降低。而中药泡脚是根据中医内病外治的原理, 借助药物性质和药液的热力, 促进药物的吸收。足三阴经起于足, 足三阳经止于足, 因此通过泡脚可以调畅气血, 调节脏腑功能。本方以滋补肝肾, 活血通络, 养心安神, 交通阴阳为主, 以达到气血调畅, 阴阳平衡的目的。方中牛膝活血通络, 又可引血下行; 茺蔚子滋阴活血; 当归养血补肝; 红花活血化瘀通络; 夏枯草、草决明清肝火, 散郁结; 炙远志、五味子、珍珠母、夜交藤养心安神、交通心肾。整方能起到滋阴潜阳, 活血通络, 交通上下, 滋养心神之效。

综上所述, 失眠治疗仪配合中药泡脚治疗老

年高血压伴睡眠功能障碍患者, 具有副作用小、疗效显著、简便舒适、整体调整、标本同治等特点, 值得临床借鉴。

参考文献

- [1] Silva AP, Moreimra C, Bicho M, et al. Nocturnal sleep-quality and circadian blood pressure variation[J]. Rev Port Cardiol, 2000, 19(10): 991-1005.
- [2] NIH. Consensus development consensus statement: the treatment of sleep disorder of older people[J]. Sleep, 2001(14): 169-177.
- [3] Lusardi P, Zoppi A, Preti P, et al. Effects of insufficient sleep on blood pressure in hypertensive patients: A242 h study[J]. Am J Hypertens, 1999, 12(Pt1): 632-680.
- [4] 失眠定义、诊断及药物治疗共识专家组. 失眠定义、诊断及药物治疗专家共识(草案)[J]. 中华神经科杂志, 2006, 39(2): 141-143.
- [5] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南(2005年修订版)[J]. 高血压杂志, 2005, 13(2): 22-41.
- [6] 刘贤臣, 唐茂芹. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志, 1996, 29(2): 103-107.
- [7] 杨军雄, 张建平, 于建春, 等. 针灸治疗失眠症的临床疗效研究[J]. 中国全科医学, 2013, 16(4): 466-468.
- [8] Reis DJ, Kobylarz K, Yarrmmoto S, et al. Brief electrical stimulation of cerebellar fastigial nucleus conditions long-lasting salvage from focal cerebral ischemia: conditioned central neurogenic neuro-protection[J]. Brain Res, 1998, 780(1): 161-165.
- [9] 刘娟, 蒋晓江, 姚国恩. 小脑顶核电刺激结合药物治疗原发性失眠症疗效观察[J]. 重庆医学, 2009, 10(38): 1172-1173.

收稿日期: 2014-05-25

作者简介: 蒋小芳(1984—), 女, 护师。研究方向: 老年病的护理。

失眠治疗仪配合中药泡脚对老年高血压患者睡眠质量的影响

作者: 蒋小芳, 万亚雄, JIANG Xiaofang, WAN Yaxiong

作者单位: 蒋小芳, JIANG Xiaofang(甘肃省中医院老年病科, 甘肃 兰州, 730050), 万亚雄, WAN Yaxiong(平凉医学高等专科学校)

刊名: 西部中医药 

英文刊名: Western Journal of Traditional Chinese Medicine

年, 卷(期): 2014(12)

本文链接: http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_gszy201412047.aspx